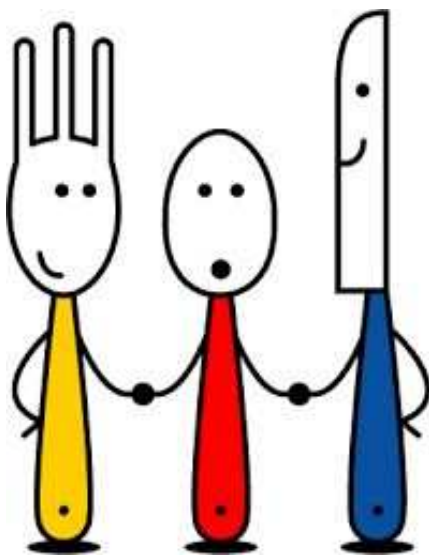


Tallers de nutrició emocional per a famílies



**Alimentació saludable i
criança positiva**

Beatriu Almenar
Metgessa nutricionista
Tècnica en Salut Pública

Taller de 2 sessions de 2h per a pares i mares

Objectiu

Facilitar un espai d'intercanvi d'opinions a famílies amb infants menors de 6 anys, en el qual poden compartir angoixes i preocupacions, però també experiències i estratègies vers l'alimentació dels petits i de la seva criança positiva.

Contingut

- ❖ L'àpat: un espai de nutrició emocional
- ❖ Bases i pautes de l'alimentació en infants de 3 a 6 anys
- ❖ Presa de criteris i decisions pròpies sobre l'alimentació dels nostres fills
- ❖ El llenguatge i la comunicació de les famílies amb els seus fills en la transmissió d'uns hàbits alimentaris saludables.



Espai de reflexió

La preocupació per que mengin prou fa deixar de banda aspectes tan importants com focalitzar l'atenció en els nostres fills i filles, en la seva mirada, la comunicació verbal i no verbal, i l'observació de com experimenten amb els aliments.

Saps amb quina quantitat de menjar s'omple l'estómac d'un nen?

De vegades parlem amb altres pares i mares i no podem evitar les comparacions.

Quines són les nostres preocupacions com a pares en relació a l'alimentació dels fills?